

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2	3	4	5	6
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
Lentejas estofadas con verduras	Col hervida con patata	Macarrones con tomate y queso rallado	Crema de verduras	Sopa de pescado con arroz
Guisantes rehogados con ensalada de lechuga y maíz	Palometa en salsa marinera	Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga y zanahoria	Abadejo en salsa de tomate con ensalada de lechuga	Judías verdes con patatas
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur y pan integral
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
Lentejas con verduras	Arroz con verduras	Alubias blancas guisadas con verduras	Judías verdes salteadas con patata	Sopa de verduras con fideos
Coliflor con patatas	Filete de abadejo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria	Tortilla francesa	Fogonero al horno con ensalada de lechuga y maíz	Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur y pan integral
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
Patatas guisadas con verduras	Lentejas guisadas con verduras y arroz	Espirales integrales con salsa de tomate	Alubias pintas estofadas con verduras	Judías verdes al vapor con zanahoria y patata
Palometa al horno con finas hierbas	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz	Guisantes rehogados con ensalada de lechuga y zanahoria	Tortilla francesa con ensalada de lechuga	Hamburguesa vegetal
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral
<b>30</b>	<b>31</b>			
Macarrones con verduras	Garbanzos estofados con verduras y huevo duro			
Crema de calabacín con ensalada de lechuga y maíz	Brócoli salteado			
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan			

# ALIMENTACIÓN SALUDABLE A LO LARGO DEL DÍA

## COMIDA 35%

En Serunion nuestro principal objetivo es alimentar a los niños y niñas con una cocina variada, equilibrada, tradicional y mediterránea, siguiendo el calendario de temporada de las frutas, verduras y hortalizas.

Utilizamos las mejores materias primas, primeras marcas y contamos con proveedores de alimentos de proximidad que garantizan la calidad de nuestros platos, y los cocinamos con el sabor y textura adecuados para los diferentes grupos de edad.

Nuestros menús cumplen las frecuencias de consumo de los grupos de alimentos en función de cada etapa de crecimiento, y se adaptan a las diferentes intolerancias y alergias alimentarias\*.

## MERIENDA 10%

La merienda complementa los aportes de nutrientes del desayuno, la comida y la cena.

Los alimentos más recomendables son los cereales y derivados, los lácteos y/o la fruta fresca y los frutos secos.

No debemos abusar de la bollería industrial, los zumos envasados y otras bebidas azucaradas.

## CENA 30%

Con nuestro recomendador de cenas te ayudamos a elegir la mejor opción de cena en función de lo que tus hijos hayan comido en el cole.

## DESAYUNO 25%

El desayuno es esencial para el rendimiento escolar de los niños y niñas.

Se puede repartir el desayuno en 2 ingestas, la primera y más importante en casa y la segunda a media mañana, durante el recreo.

Un DESAYUNO COMPLETO consta de:

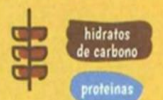
### FRUTA

Entera o troceada, principalmente de temporada.



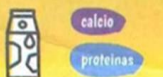
### CEREAL

Pan, cereales de desayuno bajo en azúcares, tostadas, tortitas de cereales, etc.



### LÁCTEO

Leche, yogurt natural, queso, etc.



## Media mañana

## Desayuno en casa

Se recomienda hacer 3 comidas principales (desayuno, comida y cena) y 2 complementarias (media mañana y merienda). De esa manera se repartirán adecuadamente la energía y los nutrientes que nuestro organismo necesita a lo largo del día.

## RECOMENDADOR DE CENAS

### COMIDA

### CENA



## SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

902 360 030

nutricion360@serunion.elior.com

www.serunion-educa.com

## Entidades colaboradoras:



\* Puedes solicitar a nuestro personal la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias, en cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.